Zum Glück leben wir in einem offenem und keinem geschlossenem System. Was ich damit sagen will, ich entscheide selber, was ich brauche, was für Informationen tragende Frequenzen (Wellen) ich aufnehme (RTL oder Baumrauschen), wie ich sie entschlüssele und wie ich dann in Aktion trete (oder auch nicht). Ich reduziere mich nicht auf den winzigen Frequenzrahmen vom Ernährungskonsens A, B, oder C, und wenn ich das täte, würde ich natürlich in Resonanz dazu gehen. Ich esse aus Genuss und nicht, weil ich glaube, es gehe dabei um Leben oder Tod, wie die Ansichten einiger Ernährungsberater dies implizieren. Selbstverständlich, bei solchen Glaubenssätzen - um nicht zu sagen Kriechertum - kann man auch mit hochwertiger Rohkost, mit der sich andere von Krebs oder Karies heilen, schwer und chronisch erkranken, bzw. die Wahrscheinlichkeit steigt – oder es vergeht einem schon gleich die Lust, überhaupt mit Rohkost anzufangen. Ich sehe meine vegane Rohkost als ein Hobby an, es ist nicht notwendig, aber macht Freude, keine Wissenschaft aber eine Betätigung. Vergleichen wir es mit anderen Hobbies, z.B. Volleyball, ich würde es dann aus Spaß an der Freude betreiben, als Sport aber nicht als Leistungssport. Man mag sich nachher in gelassener Runde auch über die vergangenen Spiel unterhalten, mal ein Buch über Volleyball lesen, aber man schaut sich keine Videosequenzen vom letzten Spiel an, um seine Technik zu perfektionieren.

In ähnlicher Weise halte ich mich auch nicht strikt an Ernährungstabellen, an aus Laboruntersuchungen geschlussfolgerten, also aus dem Gesamtzusammenhang gerissenen, Theorien, und ich brauche keine Blutbilder – und schon gar keine Polaroids, aber nichts gegen Leute, die sich damit besser oder sicherer fühlen, die sollen es machen...du bist das Plazebo. Ich muss ja kein Drama draus machen, aber für viele ist es ja schon ein Drama, wenn sie einen Bus verpassen – oder neben das Klo pinkeln. Was ich mir von außen rein hole und dann wieder ausstrahle, so schallt es auch wieder zurück, die ewigen Probleme mit Ernährung, Krankheit (Gesundheit), Geld, Beruf, das Geschwätz von Herrn Merz, Beziehungen, gesellschaftlicher Status, der Fleck auf dem Hemd (Scheiss Kurkuma), usw. eine Dauerschleife nach der anderen.

Letztendlich geht es ja wohl um das geistige Wohlbefinden, denn das ist alles, was wir erleben, erfahren, was wir sind, von Moment zu Moment. Was nützt mir die Illusion absoluter Gesundheit - letztere gib es gar nicht, weil alles in Verbindung miteinander, wie ein riesiges Hologramm und in ständiger Veränderung ist – wenn ich depressiv bin und eine Angst die andere ablöst? Was haben wir von Ernährung, wenn sie keine Freude macht, sondern rein zweckmäßig motiviert ist?

Verliebt sein und Zärtlichkeiten austauschen hat ja auch keinen Zweck in dem Sinne, auch wenn manch Arzt oder Therapeut sagt, das ist gut für’s Immunsystem oder die Psyche, das ist nicht der Grund für eine Umarmung – obwohl, könnte trotzdem für einen Annäherungsversuch taugen. Wenn Nahrung nach nichts oder alles gleich schmecken würde, würden wir die meiste Zeit, glaube ich, dauerfasten oder wer würde schon jeden TangeBob schauen wollen?

Zusammengefasst, frei nach Joe Dispenza, in der unendlichen Leere, der Raum- und Zeitlosigkeit ist alles enthalten, hier und jetzt, was wir draus machen, liegt bei uns. Das Leben, für den einen ist es eine schmackhafte Mahlzeit, für den anderen ist es zu viel Oxalsäure (für den Dritten ist es Popcorn).

Es ist auch interessant, wie viele Ernährungsgrundsätze nicht mal naturwissenschaftlich bewiesen oder sogar widerlegt sind, wie die Theorie von der Trennkost, bzw. den Ernährungskombinationen, siehe „Becoming raw“ Brenda Davis et al, Seite 242f.: (siehe nächste Seite)

Food Combining Theory and Fact

Food combining, a concept used in planning some raw diets, originates from a 1911 theory developed by New York physician Howard Hay. Hay took an interest in the research of 1904 Nobel Prize–winner Ivan Pavlov on the digestive process of dogs. Hay concluded that digestion is easier if we don't simultaneously eat foods that require different amounts of time to break down. Experimenting with his own diet during a time of ill health, Hay changed from a pattern of large meals that regularly featured meat with potatoes and white bread to a diet of whole foods with a much greater emphasis on plant foods. He eliminated cigarette smoking, lost weight, and regained his health. Hay's guidelines became the foundation for a system of food combining. The guidelines for this way of eating stated, for example, that "proteins" (meaning the food group that includes meat, poultry, fish, nuts, and legumes) interfere with good digestion when combined with starchy vegetables (such as potatoes), grains, or sweet fruit, but that "proteins" could be eaten with green leafy vegetables.

Since these origins, various proponents have adapted the food-combining principles by classifying foods into four to nine categories. The foods in each category are said to combine well or poorly with foods in other categories. For instance, it is said that fats do not combine well with fruits or starches, protein does not combine well with starches, fruits do not combine well with anything other than leafy greens, and melons do not combine well with any other foods. Food-combining rules can be complicated, and the permissible combinations differ depending on the presenter's interpretation, personal experience, and preferences. We now recognize that that food-combining theories have significant limitations and drawbacks. At the same time, we can learn from them.

LIMITATIONS

- Food combining was based on a belief that if a protein and a starch are eaten together, the body will wear itself out by producing both alkaline and acidic digestive juices, which nullify each other and impair digestion. This is simply not true. Since this theory was first developed, physiologists have learned that the stomach is always acidic and the small intestine is always alkaline, no matter what foods are eaten. When a plant food that contains mostly carbohydrate is consumed, digestion starts with the salivary amylase in the mouth, then moves on to the acidic environment of the stomach, and continues in the small intestine. When a food high in protein is eaten, major steps in the digestive process take place in the stomach, due to the acidity there. These are followed by enzymatic actions that occur in the alkaline environment of the small intestine.
- Every whole plant food, without exception, contains protein, fat, *and* carbohydrate. The body is well adapted to digest these natural combinations.
- Scientific evidence to support the food-combining theories is lacking.
- Some combinations that break food-combining rules can be helpful to the body. For example, the vitamin C in many of the fruits listed in table 8.2 (page 154) can help to increase the absorption of iron from the iron-rich plant foods listed in table 9.4 (page 198). Also, the fat in foods such as seeds and avocados assists our absorption of minerals, fat-soluble vitamins, and phytochemicals from greens and other foods eaten at the same time.

POSITIV

- The
- Takin

iodized salt for sodium and iodine (see page 187). Water or herbal tea can be added as desired. Each menu is presented at three different calorie levels:

Two menus have the option of either sprouted or co
ed grains, buckwheat, or quinoa (menus 1 and 2). Two
on fruit, with added greens, seeds, and nuts (menus 3 a

mostly carbohydrate is consumed, digestion starts with the salivary amylase in the mouth, then moves on to the acidic environment of the stomach, and continues in the small intestine. When a food high in protein is eaten, major steps in the digestive process take place in the stomach, due to the acidity there. These are followed by enzymatic actions that occur in the alkaline environment of the small intestine.

- Every whole plant food, without exception, contains protein, fat, *and* carbohydrate. The body is well adapted to digest these natural combinations.
- Scientific evidence to support the food-combining theories is lacking.
- Some combinations that break food-combining rules can be helpful to the body. For example, the vitamin C in many of the fruits listed in table 8.2 (page 154) can help to increase the absorption of iron from the iron-rich plant foods listed in table 9.4 (page 198). Also, the fat in foods such as seeds and avocados assists our absorption of minerals, fat-soluble vitamins, and phytochemicals from greens and other foods eaten at the same time.

POSITIVE INSIGHTS

- The century after Hay's theory was proposed was also the century in which the science of nutrition was born. Our understanding of digestion has evolved from where it was in 1911, yet Western science can learn from Eastern concepts of nutrition and from cultures such as Japan that place a greater emphasis on digestive health. A gap remains between Western scientific concepts and the subjective observations about digestion that form the core of food combining.
- Taking an interest in food combining can help people to simplify their meals and improve digestion. For example, some raw foodists have discovered that it works well for them to eat fresh fruit early in the day, and to wait a while before rounding out the menu with other foods.
- Indigestion may be improved by avoiding certain food combinations. If you experience bloating, gas, or indigestion, keep a journal of your eating habits and symptoms. This can help to determine whether certain foods or combinations cause difficulty. (Other factors, such as stress and uncomfortable emotions, can affect digestion too.)

Two menus have the option of either sprouted or cooked legumes and sprout-
ed grains, buckwheat, or quinoa (menus 1 and 2). Two of the menus are centered
on fruit, with added greens, seeds, and nuts (menus 3 and 4). Menu 4 is presented